A nyári napsütést idézi a narancssárga színe, szeptember végétől vidám színfoltja a kerteknek a sütőtök. **Olcsó és finom, jellegzetesen őszi csemege.** A városi piacon egészben, félbe vágva, negyedelve, szeletelve árulják kilóját 2-3 lejért.

Vásárláskor érdemes az érett példányokat kiválasztani: minél sárgább, keményebb a sütőtök húsa, annál édesebb, ízesebb. A tárolása sem macerás: jól tűri a fagyot, száraz, hűvös helyen, pincében, kamrában sokáig, akár kora tavaszig is eláll.

Amerikából vándorolt hozzánk

Szülőhazája Közép- és Dél-Amerika trópusi része, ahol az őslakos indiánok kedvelt tápláléka volt. A latin nevén Cucurbita maxima convar a krumpli és a kukorica őshazájából, az Új világból került Európába, ahol nagyon rövid idő alatt közkedvelt táplálékká vált, és népszerűsége azóta is töretlen.

Nálunk a 16., más források szerint a 19. század óta ismerik és termesztik, a második világháború utáni ínséges esztendőkben pedig sok korgó gyomrú ember éhségét enyhítette, az egyik alapvető táplálék volt.

Jótékony élettani hatása bizonyított, igazi vitaminbomba, akár sütve, akár főzve, akár a húsát, akár a magját fogyasztjuk. Sárga színét a karotinnak köszönheti, aki sokat eszik belőle, ne csodálkozzon, ha a szemfehérje megsárgul.

Kalciumot, magnéziumot, cinket tartalmaz és rendkívül gazdag rostokban, C- és B-vitaminban. Cukortartalma magas, de a fogyókúrázók nyugodt lelkiismerettel fogyaszthatják. A népi gyógyászatban hashajtóként, béltisztítóként alkalmazzák, bizonyított a gyulladáscsökkentő, bőrszépítő, sőt, az asztmás rohamokat enyhítő hatása is.

A sütőtöknek **nem csak a húsa, a magja is kedvelt** csemege. Pörkölve lehet ropogtatni, a benne levő olaj omega-3 zsírsavat tartalmaz, aminek fogyasztásával meg lehet előzni a szív- és érrendszeri megbetegedéseket.

A magból finom, saláták ízesítéséhez is kiváló olajat sajtolnak, a sajtolás után visszamaradt pogácsát sem dobják el: fehérjedús állati takarmányként hasznosítják.

Azt talán kevesen tudják, hogy **a sütőtök az ehető virágú növények közé tartozik**. Élénksárga, tölcséres virágából különleges csemegét süthetünk, ha azt palacsintatésztában megmártjuk és bő, forró olajban kisütjük.

A sütőtököt gyümölcsökből készült lekvárok dúsításához is használják, de fahéjjal, szegfűszeggel ízesítve önmagában is rotyogtathatunk belőle dzsemet.

Faragd vagy fald fel

Ne feledkezzünk el arról sem, hogy a sütőtök a Halloween legfontosabb kelléke: **fantázia kérdése, hogy a belsejét kivájva milyen jópofán vigyorgó lámpást faragunk belőle.**

A sütőtök leggyakoribb elkészítési módja a sütés: régen és faluhelyen manapság is kemencében puhították omlósra a tököt, de a gáztűzhely sütője is kiválóan megfelel.

Arra vigyázzunk, hogy a szeletek ne legyenek túl vaskosak, legideálisabb, ha 5-8 centisre vágjuk. A szeleteket se zsúfoljuk egymás mellé, hagyjunk köztük legalább 3 centiméter távolságot.

Fontos, hogy ne tömjük meg a sütőt tökkel, azaz a kevesebb finomabb: ha túl nagy mennyiségű tököt gyömöszölünk a tepsibe, a sütés közben felszabaduló gőz és a pára miatt a tök jellegtelen, vizes ízű trutyivá válik. Ha túl magas a hőfok, akkor megég, a kellemetlen, keserű íz miatt élvezhetetlen lesz.

Ha szakszerűen akarjuk elkészíteni, akkor érdemes megfontolni a szakember tanácsát , azaz **t artsuk be a 80-90 perces időt és süssük 30 percig 220, ugyanannyit 200, végül pedig 20-30 percig 160 fokos sütőben.**

Tökös receptek

Akinek a fenti jókat olvasva kedve támadt egy egészséges, különleges tökös eledelt elkészíteni, ajánlunk pár receptet, amit érdemes kipróbálni.

Ivólé

A reggel, délben, este fogyasztható ital receptjére számos variációt találtunk, **van, aki almával, van, aki banánnal készíti**
el az egészséges italt.

Az almás változathoz azonos mennyiségű, puhára főzött alma és sütőtök szükséges, amit pürésítünk és citromlével, mézzel vagy cukorsziruppal és fahéjjal fűszerezünk.

A banánnal bolondított változat hasonlóképpen készül, de a sütőtökpüréhez vaníliát vagy vanília aromát, mézeskalács vagy sütőtök fűszerkeveréket, mézet és zsírszegény natúr joghurtot is adunk.

Sütőtök leves

Hozzávalók: 1 kg szeletelt sütőtök, 1 teáskanál ételízesítő, só, 1/2 mokkáskanál őrölt gyömbér, 1/2 mokkáskanál őrölt szerecsendió, 2-3 gerezd fokhagyma, 2 dl tejszín. A tálaláshoz pirított kenyérkocka, pirított tökmag.

A tököt meghámozzuk, kockákra vágjuk és a fűszerekkel, apróra zúzott fokhagymával megfőzzük. Amikor puha, botmixerrel pürésítjük, hozzáadjuk a tejszínt és felforraljuk. Tálaláskor pirított kenyérkockát és pirított tökmagot kínálunk hozzá.

Fűszeres sütőtökös palacsinta

Hozzávalók: másfél bögre tej, 1 bögre sütőtökpüré, 1 tojás, 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál ecet, 2 bögre finomliszt, 3 evőkanál barnacukor, 2 teáskanál sütőpor, 1 teáskanál szódabikarbóna, 1 teáskanál mézeskalács fűszerkeverék, 1 teáskanál fahéj, ½ teáskanál őrölt gyömbér és só teáskanál só.

Elkészítés: Egy edényben összekeverjük a tejet, sütőtök pürét, tojást, olajat és ecetet. A lisztet, cukrot, sütőport, szódabikarbónát és a fűszereket szintén összekeverjük, majd a két masszát összedolgozzuk. A fél centis vastagságú palacsintákat felhevített olajban megsütjük, porcukorral vagy lekvárral tálaljuk.